कुछ कहते हैं खेल

भारत ज्ञान विज्ञान समिति, राजस्थान

यह संकलन कुछ पुस्तकों, विभिन्न कार्यशालाओं व प्रशिक्षण शिविरों में बने खेलों से तैयार किया गया है।

संपादन : मंजु शर्मा

कला पक्ष : विभा उपाध्याय व राम किशन 'अडिग'

संकलन : कोमल श्रीवास्तव व राजेन्द्र शर्मा

सहयोग : वीरेन्द्र, नरेन्द्र, सत्येन्द्र, मायामृग,
मधुमिता, महाराज, हितेन्द्र व सुष्मिता

प्रकाशक : भारत ज्ञान विज्ञान समिति, राजस्थान
जे-13, हिम्मत नगर, टोंक रोड, जयपुर

कम्पोजिंग : चारु कम्पयूटर्स, जयपुर

मुद्रक : कुमार एण्ड कम्पनी, जयपुर

सहयोग राशि 20/- रुपये

इस किताब के बारे में

हर व्यक्ति जीवन में खेल जरूर खेलता है, भले ही वे खेल बहुत खुले मैदान में खेले जाते हों। या एक छोटे से कमरे में। चाहे इसके लिए बहुत बड़ी टीम की जरूरत हो या एक दो साथियों की।
बचपन में गलियों, चौराहों और उद्यानों या स्कूल में खेले गये मारदड्डी, पिट्ठू अथवा पोषम पा भई पोषम पा चोर-सिपाही के खेल भला किसको अतीत में न खींच ले जाते होंगे।
पर यहाँ इस किताब में हम जिन खेलों के बारे में बता रहे हैं, थोड़ा अलग तरह के हैं। हाँ इनमें आनंद वैसा और इतना ही है जितना चोर-सिपाही या आइस-पाइस अथवा विष-अमृत में।
इस किताब में बताये जाने वाले खेल मूलतः बड़ों के लिए हैं। उनके लिए जो सामजिक कार्यों के प्रशिक्षण देने या लेने के काम से जुड़े हुए हैं, प्रशिक्षण को रोचक, सरल बनाने तथा जटिल मान्यताओं को प्रायोगिक रूप में सत्यापित करने के लिए खेल महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जो जटिल बातें भाषण या वक्तव्य से नहीं कही जा सकती उन्हें खेलों के माध्यम से आसानी से समझाया जा सकता है। जैसे "एक बात एक से दूसरे व्यक्ति तक पहुंचती है तो उसमें बात का अर्थ/भाव बदल भी सकता है।" इस मान्यता का सत्यापन हम संवाद के खेल द्वारा बखूबी कर सकते हैं।
संप्रेषण एवं सरसता के साथ साथ इन खेलों का महत्त्व इस बात में भी है कि इनसे प्रशिक्षु को अपनी रचनात्मक तथा सोच एवं तत्क्षण निर्गम बुद्धि को प्रखर करने, विकसित करने का मौका भी मिलता है। इस किताब में भाषा, विधि, उद्देश्यों की स्पष्टता का खास ध्यान रखा गया है। उपयोगिता तो इन खेलों को खेलने वाले ही बतायेंगे।
आप इन्हें अपनायेंगे। अपने अनुभवों को हमें लिखकर भेजेंगे। सुझाव देंगे, ऐसा विश्वास है।

क्रम

परिचय खेल

उद्देश्य

झिझक खोलना।

रचनात्मक तरीके से परिचय प्राप्त करना।

खेल-खेल में संभागियों व प्रशिक्षक के मध्य दूरी कम करना।

नाम कैसे याद रखें

समूह संख्या - 30-50 ; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- एक दूसरे का नाम याद रखना, एकाग्रता विकसित करना।
- स्मृति बढ़ाने का प्रयास करना।

खेल कैसे खेलें :

- समूह गोले में बैठ जाए।
- समूह में एक व्यक्ति अपना नाम बोलेगा।
- उसके साथ बैठा हुआ व्यक्ति पहले व्यक्ति का नाम बोलकर फिर अपना नाम बोलेगा। इसी तरह से क्रम आगे बढ़ता जाएगा।
- सबसे अंत में पहला व्यक्ति समूह में सभी व्यक्तियों के नाम बोलेगा।

सावधानियाँ :

- *इस खेल में कई बार ऐसे संभागी दबाव महसूस करते हैं जो नाम याद नहीं रख पाते हैं। खासतौर पर बड़ी उम्र के स्त्री-पुरुष। ऐसी स्थिति में प्रशिक्षक को स्थिति को समझकर खेल खिलाना चाहिए।*

पहचान खेल - 1

समूह संख्या - 20-20; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- संभागियों की झिझक दूर करना, उनमें परस्पर आत्मीयता बढ़ाना तथा रचनात्मक तरीके से एक-दूसरे का परिचय प्राप्त करना।

खेल कैसे खेलें :

- समूह गोले में बैठ जाए।
- सभी सहभागी अपना नाम और उसका अर्थ बताएँ।
- सभी सहभागी अपना नाम और उसका अर्थ बताने के साथ-साथ अपनी पसंदीदा वस्तु, काम, फल इत्यादि का नाम बताएँ और क्यों अच्छा लगता है।

नोट :

- *यह खेल नव साक्षरों के साथ भी खेला जा सकता है। इस खेल में अक्षरों की पहचान जल्दी होती है। नाम के पहले अक्षर से किसी वस्तु का नाम जैसे मनभर नाम है। पहला अक्षर "म" से शुरू होने वाला कोई काम या नाम ले सकते हैं।*

पहचान खेल- 2

समूह संख्या - 30; समयावधि - 30 मिनट

सामग्री - एक गेंद

उद्देश्य :

- नाम जल्दी याद रखना।
- नाम की पहचान पक्की करने के लिए दूसरे दिन भी यह खेल खेलना चाहिए।

खेल कैसे खेलें :

- समूह गोले में बैठ जाए।
- एक व्यक्ति बॉल लेगा।
- अपने साथ वाले व्यक्ति को छोड़कर किसी के पास उसका नाम लेकर फैंकनी है।
- जिस व्यक्ति के पास बॉल जा रही है वह भी यही तरीका अपनाए। इस तरह सभी व्यक्तियों के पास बारी-बारी से बॉल आती है।
- प्रयास करना चाहिए कि दो-तीन चक्र में ही सभी संभागियों के नाम बोले जाएँ।

सावधानियाँ :

- *प्रशिक्षक यह प्रयास करें कि बॉल सभी संभागियों तक पहुंच जाए। यदि संभागी ऐसे व्यक्ति के पास बॉल फैंकना चाहते हैं जिनका उन्हें नाम याद नहीं हैं तो ऐसी स्थिति में नाम पूछकर बॉल फैंक सकते हैं।*

पहचान खेल – 3

समूह संख्या - 20-30; समयावधि - 45-60 मिनट

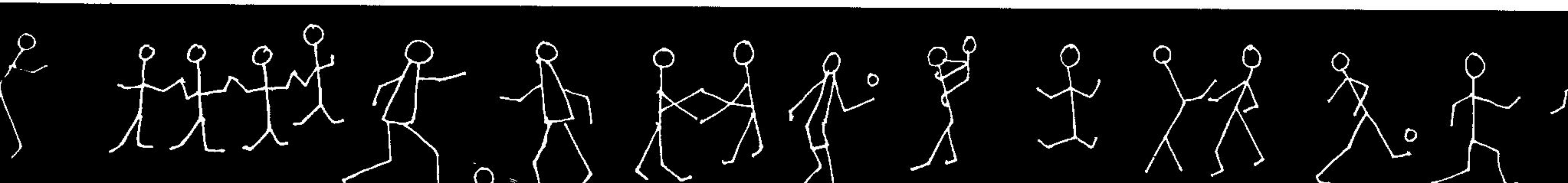
उद्देश्य :

- सहभागियों के बीच पहचान की प्रक्रिया को बढ़ाना तथा खेल-खेल में एक-दूसरे के बारे में जानकारी प्राप्त करना। उसे याद रखना और वापिस समूह में बताना।

खेल कैसे खेलें :

- समूह गोले में बैठ जाए।
- दो-दो की टोली बनालें। ऐसे व्यक्ति के साथ टोली बनानी है, जिसके बारे में आप ज्यादा नहीं जानते हैं।
- टोली में 10 मिनट तक बात करके एक-दूसरे के बारे में जान लें। घर, परिवार, रुचि आदि
- समूह में आकर प्रत्येक संभागी को अपने साथी के बारे में मिली जानकारी को बताना है।
- समूह में कोई भी संभागी प्रश्न कर सकता है।

नोट :

- *यदि समय कम हो तो खेल के अंतिम चरण को हटाया भी जा सकता है।*

मुझे नहीं उसे

समूह संख्या - 30; समयावधि - 15 मिनट

सामग्री - रोल किया हुआ अखबार या डंडा

उद्देश्य :

- नाम की पहचान।
- एकाग्रता बढ़ाना।
- संभागियों में स्फूर्ति लाना।
- गंभीर सत्र के बाद यह खेल खेलना उपयुक्त रहता है।

खेल कैसे खेलें :

- सभी व्यक्ति एक गोल घेरे में थोड़े फासले के साथ खड़े हो जाएँ।
- एक व्यक्ति डंडा लेकर गोले के बीच में आ जाए।
- जिस व्यक्ति के पास डंडा है वह एक व्यक्ति का नाम लेगा और डंडे से छूने का प्रयास करेगा।
- अब वह व्यक्ति अपने छूने से पहले ही और किसी व्यक्ति का नाम लेता है तो डंडे वाला व्यक्ति उसके पास जाएगा।
- डंडे वाला व्यक्ति डंडे से छूने से पहले ही अब वह जिसके पास जा रहा है किसी अन्य व्यक्ति का नाम लेगा।
- यदि डंडे वाला व्यक्ति उस व्यक्ति को छू लेता है तो उसको गोले के बीच में आना पड़ेगा।
- यदि डंडे वाला व्यक्ति किसी को नहीं छू पाता है तो यह खेल चलता रहेगा।

सावधानियाँ :

- यदि किसी व्यक्ति को तेज भागने में असुविधा है तो वह यह खेल ना खेले।
- बीच में खड़े व्यक्ति को रुकना नहीं है।
- नाम बोलने वाला व्यक्ति अपने पड़ौसी का नाम नहीं बोलेगा।
- खेल खेलते वक्त सभी को चौकन्ने रहना है।

जैसा मैं करुं वैसा तुम करो

समूह संख्या - 30; समयावधि - 30 मिनट

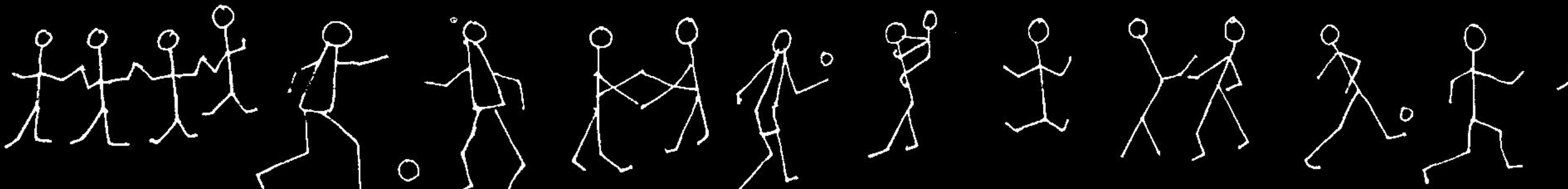
उद्देश्य :

- मनोरंजक माहौल बनाना।
- शारीरिक हावभाव से संभागियों को उत्साहित करना।

खेल कैसे खेलें :

- समूह गोले में बैठ जाए या खड़े जो जाएं।
- प्रत्येक व्यक्ति को गोले के बीच में आकर अपना नाम बोलना है।
- जो काम पसंद है उसे गोले में करके बताना है।
- वही काम सभी संभागी करेंगे।

सावधानियाँ :

- *प्रायः ऐसे खेल में बड़ी उम्र के स्त्री-पुरुष कोई एक्शन नहीं करते हैं उन्हें प्रोत्साहित करना।*
- *एक एक्शन दोहराया न जावे।*

संप्रेषण खेल

उद्देश्य

शारीरिक हावभाव का संप्रेषण में क्या महत्त्व है
बात समझाने का बेहतर तरीका क्या हो सकता है
यह समझना कि संप्रेषण में कहां कमी होती है

बात कैसे समझें

समूह संख्या - 30 ; समयावधि - 30-40 मिनट

उद्देश्य :

- संप्रेषण में शारीरिक क्रियाओं व हाव भाव क्या महत्व है।
- अपनी बात समझाने के लिए बेहतर तरीका क्या हो सकता है।
- परस्पर चर्चा में आमने सामने होने पर बात ज्यादा अच्छी तरह समझ में आती है।

खेल कैसे खेले : पूरे समूह को भाग लेना है। इसमें दो चरण हैं। समूह दो दो की टोली में बंट जाए।
पहला चरण : पीठ से पीठ – पहले हर जोड़ा पीठ से पीठ करके खड़ा हो जाए। जोड़ों को थोड़ा दूर-दूर खड़ा करें। फिर बहस के लिए एक रोचक विषय दीजिए जैसे "शादीशुदा औरतों को काम नहीं करना चाहिये।" हर जोड़े में एक व्यक्ति पक्ष में और एक व्यक्ति विपक्ष में बोले। दोनों को सामने देखना है। बातचीत के दौरान सर को बिल्कुल नहीं हिलाना है और हाथों से भी किसी प्रकार की क्रिया नहीं करनी है। बातचीत पाँच मिनट तक की जाए।

दूसरा चरण : आमने-सामने – पहले की तरह उसी जोड़े को आमने सामने खड़े होना है। फिर बहस के लिए एक विषय देना है। पहले की तरह एक व्यक्ति पक्ष में तथा एक विपक्ष में बोले। चेहरे के भाव बदल सकते हैं और हाथों से संकेत भी कर सकते हैं। यह पाँच मिनट तक चलेगा। फिर दोनों स्थितियों की प्रतिक्रिया पूछिये। पहले कैसा लगा तथा बाद में कैसा लगा। दोनों में क्या अन्तर महसूस किया।

सावधानियाँ :

- *इस खेल में प्रशिक्षक माहौल को संयमित करने का प्रयास करे क्योंकि खेल में ऊँची आवाज या शोर हो सकता है।*

कानाफूसी

समूह संख्या - 30; समयावधि - 30-45 मिनट

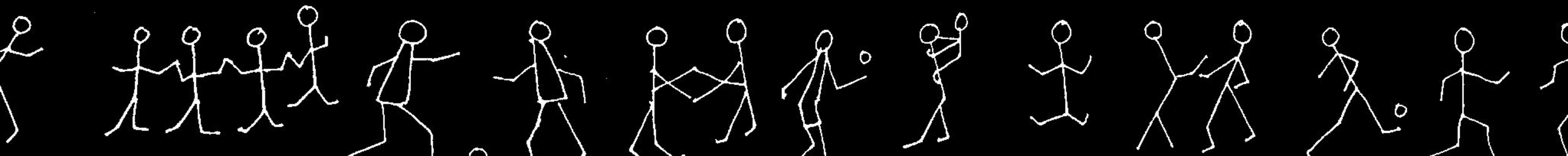
उद्देश्य :

- किसी भी बात को ठीक तरह से समझने के लिए जरूरी है कि पहले हम खुद ही सुने, यह समझना कि अफवाहें किस प्रकार शुरू होती हैं।

खेल कैसे खेलें :

- पूरा समूह एक गोल घेरे में बैठ जाए।
- एक रोचक वाक्य या शब्द अपने पास बैठे व्यक्ति के कान में बोलना है।
- एक के बाद एक सभी संभागियों को वही वाक्य बोलना है जो उनको पड़ौसी ने बताया है।
- अब आखिरी व्यक्ति से शुरु करके घेरे में वापस जाते हुए प्रत्येक व्यक्ति से पूछा जाए कि उसने क्या सुना है।

निष्कर्ष :

- *इस तरह से यह पता चल जाएगा कि घेरे में किस स्थान पर शब्द/वाक्य बिगड़ गया। एक व्यक्ति कुछ सुनता है और गलती से या जान बूझकर उसका गलत अर्थ लगाता है और दूसरों को कह देता है।*

वस्तु का इस्तेमाल

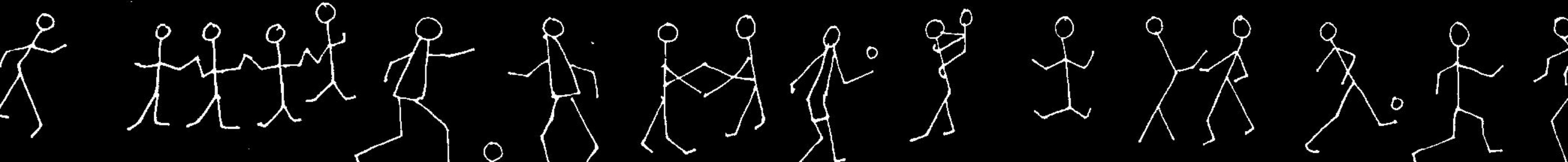
समूह संख्या - 20-30;_ समयावधि - 30 मिनट

सामग्री—एक पैन, किताब, दुपट्टा या तौलिया आदि।

उद्देश्य :

- समूह को संगठित करना।
- कल्पना शक्ति को बढ़ाना।
- कक्षा आदि में अगर कोई बात समझानी है तो कैसे आस-पास की वस्तु लेकर समझाई जावे।
- एक समस्या के कई हल हो सकते हैं। सामूहिक समझ बनाने से समस्या हल हो सकती है।

खेल कैसे खेलें :

- समूह को गोले में बैठा दें और कोई एक वस्तु जैसे पैन का कुछ इस्तेमाल करके दिखाना है। पैन लिखने के काम में नहीं इस्तेमाल करना है। उदाहरण के लिए पैन का सिगरेट, बाँसुरी, बेलन या कंघे की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है।
- हर व्यक्ति को अलग चीज बनानी है और कोई चीज दोहराई नहीं जा सकती है।
- अगर समूह में उत्साह बनता है तो दो राउण्ड करवा सकते हैं या दूसरे राउण्ड में दूसरी वस्तु जैसे दुपट्टा दिया जा सकता है।

लकीर का फकीर

समूह संख्या - 30-40 ; समायावधि - 60 मिनट

सामग्री - एक कागज, पैंसिल या पैन

पूर्व तैयारी - कुछ ज्यामिति आकृतियाँ कागज पर बना दें

उद्देश्य :

- निर्देश शब्द से जुड़ी अवधारणा को बदलना।
- बात को किस रूप में कहा जाए कि वह ठीक ढंग से संप्रेषित हो,
- हम कैसे निर्देश देते हैं, उसका क्या प्रभाव पड़ता है।

खेल कैसे खेलें :

पहला चरण :

- समूह गोले में बैठ जाए।
- प्रशिक्षक समूह से किसी एक व्यक्ति को आमंत्रित करता है और पहले से बना हुआ चित्र उस व्यक्ति को देता है।
- वह व्यक्ति समूह से पीठ करके खड़ा हो जाता है।
- जैसे जैसे वह व्यक्ति निर्देश देगा, वैसा ही चित्र बनाना है।
- समूह प्रश्न नहीं पूछ सकता है।
- चित्र का पूरा विवरण देने के बाद वह व्यक्ति पूरे समूह में घूमकर देखेगा कि किसका चित्र सही बना है।

दूसरा चरण :

- अब वही व्यक्ति समूह की तरफ मुँह करके खड़े होकर चित्र का विवरण देगा (चित्र कैसे बनाना है)
- अब वह समूह की तरफ देख सकता है और प्रश्नों का जवाब दे सकता है।
- सारे निर्देश देने के बाद वह व्यक्ति समूह में घूमकर देखेगा, किसका चित्र सही बना है। तुलनात्मक रुप से दोनों स्थितियों को देखें तो यह समझ में आयेगा कि समूह की ओर मुँह करके बताने पर चित्र ज्यादा ठीक बना है।

तीसरा चरण :

- अब प्रशिक्षक समूह में से किसी अन्य व्यक्ति को आमंत्रित करेगा और उसे चित्र दिखायेगा।
- समूह से चित्र कैसे बनवाना है यह प्रशिक्षक नहीं बतायेगा। वह व्यक्ति किसी भी तरीके से बनवा सकता है। कोई बंदिश नहीं है।
- प्राय: दूसरा व्यक्ति भी पहले वाले व्यक्ति का ही तरीका अपनाता है। जो निर्देश पहले वाले व्यक्ति को दिये गये थे उन्हीं के अनुसार निर्देश देता है।

चर्चा के बिन्दु :

- यहाँ ध्यान देने की बात यह है कि दूसरा व्यक्ति छूट होने के बावजूद चित्र नहीं दिखाता है।
- आमतौर पर निर्देशों के अनुसार काम करने की ही मानसिकता होती है इसलिए कोई बंदिश नहीं होने पर भी चित्र दिखाया नहीं जाता। कैसे हमारे पूर्वाग्रह हम पर हावी हो जाते हैं।

सावधानियाँ :

- *इस खेल में काफी उत्तेजना का माहौल बन जाता है।*

मेरी आँखों से देखो

समूह संख्या - 30; समायावधि - 30 मिनट

सामग्री - कलम, कागज और चित्र

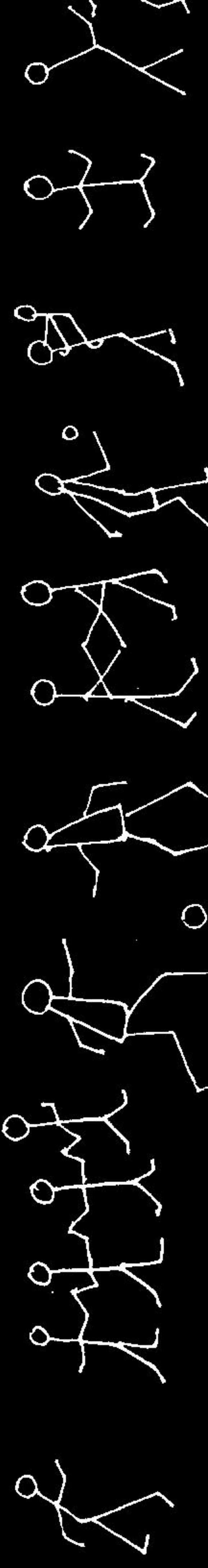
उद्देश्य :

- सम्प्रेषण में कहाँ कमी होती है, इस बात को समझना।
- बात कैसे बदल जाती है।
- हम कैसे निर्देश देते हैं उसका प्रभाव क्या पड़ता है।

खेल कैसे खेले :

- प्रशिक्षक पहले से एक चित्र चुनकर रखें।
- समूह गोले में बैठ जाए।
- पूरे समूह को दो दो की टोलियों में बांट दें।
- प्रशिक्षक सब टोलियों के एक साथी को बाहर बुला ले और चित्र दिखा दे।
- अब जिन लोगों ने चित्र देखा है उन्हें अपने साथी से चित्र बनवाना है।
- जिसने देखा है वह खड़े होकर ही चित्र का विवरण दे।
- चित्र बनाने वाला व्यक्ति प्रश्न नहीं पूछ सकता है उसे चित्र देखने वाले के निर्देशानुसार ही चित्र बनाना है।

सावधानियाँ :

प्रशिक्षक को स्पष्ट निर्देश देना चाहिए ताकि देखकर व बिना देखे चित्र बनाने वाली दोनों स्थितियाँ स्पष्ट हो सकें।

मनोरंजक खेल

उद्देश्य

वातावरण की गंभीरता को कम करना
उत्साह व स्फूर्ति बनाये रखना
संकोच व झिझक दूर करना

नेता-नेता भेष बदल

समूह संख्या 30-40; समयावधि 30 मिनट

उद्देश्य :

- आपस में एक-दूसरे से घुलने मिलने के लिए वातावरण पैदा करना।
- जल्दी ही सहज तरीके से एक लगाव पैदा करना व एक दूसरे को जानने का मौका देना।
- आपस में एक दूसरे की क्रियाओं को पहचानना।
- चेहरे को पढ़ना व यह जानना कि उनके हाव भाव से क्या प्रदर्शित हो रहा है।
- बिना चेहरा देखे ही अपने मित्रों की आवाजें, आकृति को पहचानना।
- अपने मित्रों पर भरोसा करना व उनके प्रति एक विश्वास पैदा करना।
- क्रियात्मकता व रचनात्मकता पैदा करना।
- सुस्ती दूर करना।
- तनाव कम करना।

खेल कैसे खेलें :

- सभी लोग एक गोल घेरे में आलथी-पालथी मारकर बैठ जाते हैं। एक व्यक्ति गोले के बाहर होता है। उसे ऐसे स्थान पर खड़ा होना होता है जहाँ से गोले की गतिविधियों को देखा नहीं जा सके। ऐसे स्थान के नहीं होने पर थोड़ी दूर जाकर उसे ईमानदारी से पीठ करके खड़ा हो जाना चाहिए। इस बीच गोले में जो लोग बैठे हैं उनके पास एक छोटी-सी वस्तु, जो कुछ भी हो सकती है जैसे, रबड़, पैन्सिल,

चौक इत्यादि। अब इस वस्तु को किसी एक के पास रख देते हैं। वह उसे छुपा लेता है। वह इस तरह से छुपाता है कि किसी को वह वस्तु दिखाई न दे। अब सब लोग एक साथ बोलना शुरु करते हैं कि नेता नेता भेष बदल। और लीडर यानि जिसके पास चीज छुपी है वह कोई भी एक्शन करता है जैसे तरह-तरह से ताली बजाना, संकेत करना, नकल उतारना इत्यादि। सभी लोग उसके साथ-साथ करते हैं। पर सभी को वही एक्शन करना है जो लीडर कर रहा है। गोले में खड़े व्यक्ति को एक्शन देखकर या उनके हाव भाव देखकर यह बताना है कि वस्तु किसके पास छुपी है। जब व्यक्ति यह बताता है तो उसे उस व्यक्ति के सामने पीठ करके बैठना होता है जिसके पास वह वस्तु छुपी है। यदि वह सही है तो वह गोल घेरे में आ जाता है और गोल घेरे वाला व्यक्ति उसके स्थान पर बैठ जाता है। यदि गलत है तो पीछे वाला व्यक्ति धीरे से पीठ में एक मुक्का मारता है।

- माना "अ" घेरे के बीच में है। बाकी सब घेरे में हैं। घेरे में से एक व्यक्ति लीडर है बाकी सब उसे दोहराते हैं। माना "अ" को लगता है कि "र" लीडर है तो वह "र" के सामने पीठ करके बैठ जाता है। यदि "र" लीडर नहीं है तो "र" "अ" की पीठ में एक मुक्का मारता है। अब फिर "अ" को देखना पड़ेगा कि लीडर कौन है। जब वह लीडर का पता कर लेता है तो वह घेरे में बैठ जाता है और घेरे वाला व्यक्ति बीच में आ जाता है। इस खेल को सभी के साथ खेला जा सकता है। बड़ों के साथ भी पर विशेषकर कम उम्र के लोगों में काफी रोचक होता है।

सावधानियाँ :

- *गोले के बाहर व्यक्ति को ईमानदारी से गोले में जब चीज छुपाई जाती है तो उस समय नहीं देखना है।*
- *लीडर जब भी कोई एक्शन करता है तो घेरे में खड़े व्यक्ति की पीठ जब उसकी तरफ हो तो तभी करे।*
- *क्रियाएँ जल्दी-जल्दी बदलें।*
- *घेरे में खड़े व्यक्ति को एक ही तरफ मुँह करके या एक ही स्थान पर खड़ा नहीं होना है।*
- *मुक्का धीरे मारें।*
- *खेल 30-40 मिनट तक ही खेला जाना चाहिए।*

शेर और लोमड़ी

समूह संख्या - 30-35; समयावधि - 30-45 मिनट

उद्देश्य :

- खेल के साथ एकाग्रता विकसित करना, वातावरण में उत्साह पैदा करना।

खेल कैसे खेलें :

- भाग लेने वाले एक घेरे में बैठ जाते हैं।
- एक व्यक्ति बीच में होता है। वह घेरे में से किसी एक व्यक्ति के पास जाकर 'शेर' या 'लोमड़ी' का संकेत करता है।
- शेर का संकेत है जोर से 'हाहू' बोलना और लोमड़ी का संकेत है दोनों हाथों को कान के ऊपर लाकर आगे-पीछे हिलाना।
- अगर शेर का संकेत है तो दूसरे व्यक्ति को बन्दूक के साथ प्रतिक्रिया देनी है और लोमड़ी का संकेत है तो दूसरे व्यक्ति को उसे 'ह-र-र-र' करके भगा देने की प्रतिक्रिया देनी है।
- बीच में खड़े व्यक्ति को घेरे में 'शेर' और 'लोमड़ी' के संकेत देते हुए घूमना है जब तक कि कोई गलत प्रतिक्रिया देने वाला व्यक्ति बीच में आकर न खड़ा हो जाए। ऐसा होने पर पहला व्यक्ति घेरे में बैठ जाता है।

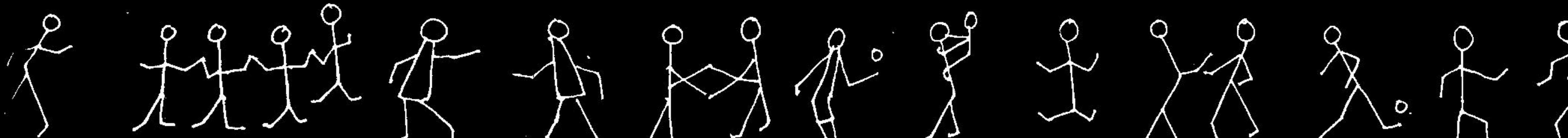
राम और रावण

समूह संख्या- 30; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- तनाव कम करना।
- संकोच दूर करना।
- एकता और संगठन की भावना को प्रेरित करना।
- सुस्ती दूर करने के लिए।

खेल कैसे खेलें :

- भाग लेने वालों को दो दलों में बाँटा जाए। ये दोनों दल दो कतारें बना लें और बीच में छः फीट का फासला छोड़कर आमने-सामने खड़े हो जायें। दोनों कतारों के पीछे खाली जगह होनी चाहिये, जिसमें कि लोग भाग सकें।
- एक दल "राम" है और दूसरा दल "रावण" है। एक व्यक्ति एक ओर खड़ा होकर पुकारे "रा. . . . म, या रा. . . . वण। अगर वह राम पुकारे तो राम दल को भागना है तो रावण दल को उन्हें पकड़ना है। अगर वह रावण पुकारे तो रावण दल को भागना है और राम दल को पकड़ना है।

कितने भाई कितने

समूह संख्या- 30 से 40; समयावधि- 30 मिनट

उद्देश्य :

- समूह की एकरसता कम करना व उत्साह बनाए रखना।

खेल कैसे खेलें :

- पूरा समूह गोले में खड़ा हो जाए।
- खिलाने वाला व्यक्ति बीच में आ जाए।
- खिलाने वाला बोलेगा 'कितने भाई कितने' और गोले में खड़े होने वाले बोलेगें 'आप चाहो जितने' और वे चलते रहेंगे।
- यह क्रम दो या तीन बार चलेगा और फिर खिलाने वाला कोई एक संख्या का नाम लेगा, जैसे- तीन।
- पूरा समूह तीन-तीन की टोली में बँट जायेगा और जो लोग कोई भी समूह में नहीं आते हैं वे गोले के बीच में आ जाएगें। यही प्रक्रिया फिर दोहरायी जायेगी जब तक कि बहुत कम लोग गोले में नहीं रह जाते हैं।

प्यारी पूसी

समूह संख्या - 30 से 40; समयावधि - 30 से 45 मिनट

उद्देश्य :

- समूह में उत्साह का वातावरण बनाना। मनोरंजन के साथ झिझक खोलना।

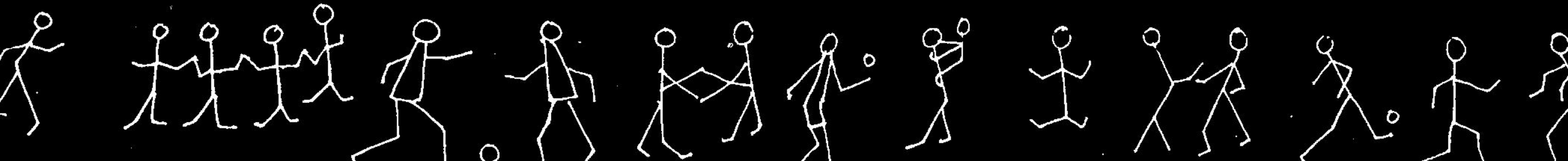
खेल कैसे खेलें :

- पूरा समूह गोले में बैठ जाए। एक व्यक्ति गोले के बीच में आ जाए। वह है 'पूसी' (बिल्ली) पूसी को सबके सामने एक-एक करके 'मियाऊं-मियाऊं' तीन बार बोलना है।

- जिस भी व्यक्ति के सामने वह बोलती है तो उसे बिल्ली पर हाथ फेर कर कहना है, प्यारी पूसी, प्यारी पूसी, पर हँसना नहीं हैं। जो भी व्यक्ति प्यारी पूसी कहते वक्त हँसता है, उसे फिर पूसी बनना है। इसी तरह सबकी बारी आएगी।

- जब लोग आपस में एक-दूसरे को जान जाएं तो इस खेल का एक रूपान्तर हो सकता है।

- पकड़ने वाला व्यक्ति पकड़े गये व्यक्ति को बीच में लाता है और उसके बारे में 3 खराब चीजें बोलता है और 3 अचछी चीजें बोलता है।

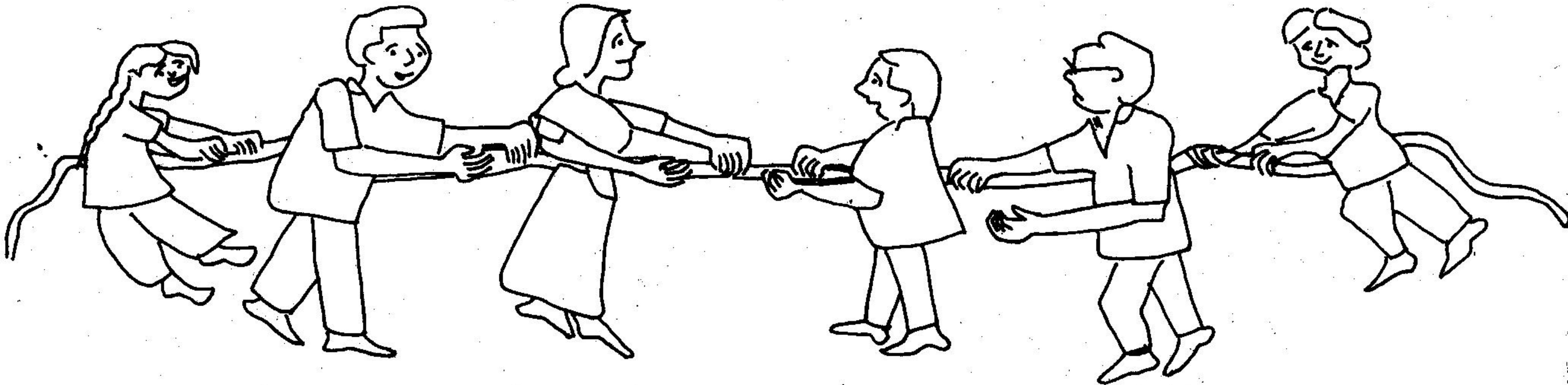
- इसके बाद पकड़ा गया व्यक्ति पकड़ने वाला बन जाता है और पहला व्यक्ति घेरे में बैठ जाता है।

रस्सा-कस्सी

समूह संख्या - 35 से 50; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- मनोरंजन व शारीरिक व्यायाम।

खेल कैसे खेलें :

- भाग लेने वाले दो दलों में बँट जाते हैं, और एक-दूसरे के सामने एक लम्बी कतार बाँधकर खड़े हो जाते हैं। दोनों दल अपने बीच में एक काल्पनिक रस्सी को पकड़े हुए है। इशारा मिलते ही, दोनों दल रस्सी को अपनी-अपनी ओर खींचने लगते हैं। दोनों दलों की क्रिया और प्रतिक्रिया को देखना काफी दिलचस्प होगा। कौनसा दल जल्दी हार मानता है और कौन इस हार व जीत को प्रेरित करता है या इसका कारण बनता है, भाग लेने वालों की प्रतिक्रियाएँ अपने दल के साथ और दूसरे दल के साथ क्या रहती है यह समझने का प्रयास करना चाहिए।

घोड़ा जमाल शाही

समूह संख्या - 20 से 25 समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- समूह में उत्साहवर्धक माहौल बनाए रखना।
- सचेत रहने का अभ्यास करवाना।

खेल कैसे खेलें

- भाग लेने वाले एक घेरा बनाकर बैठते हैं। एक व्यक्ति घेरे के बाहर की ओर चक्कर लगाता है और चुपके से कपड़े को किसी एक व्यक्ति के पीछे डाल देता है। यह करने के बाद वो एक पूरा चक्कर लगाता है और कपड़ा उठाकर उस व्यक्ति को मारने लगता है जिसके पीछे कपड़ा गिराया था। अगर ये दूसरा व्यक्ति अपने पीछे गिरे हुये कपड़े को देख लेता है तो वो उसे उठाकर पहले वाले व्यक्ति के पीछे चक्कर में भागने लगता है। पहला व्यक्ति खाली स्थान देखकर बैठ जाता है। दूसरा व्यक्ति जो कपड़ा लिए हुए उसके पीछे आ रहा है दुबारा से उसी क्रम को शुरू करता है। ये खेल एक शुरूआती खेल की तरह खेला जा सकता है। जब भाग लेने वाले एक दूसरे को नहीं जानते हैं। अगर कोई व्यक्ति पकड़ा जाए तो उसे घेरे के बीच में लाया जाता है और पकड़ने वाले व्यक्ति से पूछा जाए कि उसने क्या सुना। फिर आखिरी व्यक्ति से शुरू करके घेरे में वापिस जाते हुए प्रत्येक व्यक्ति से पूछा जाए कि उसने क्या सुना?

निष्कर्ष :

- *इस तरह से यह पता चल जायेगा कि घेरे में किस स्थान पर शब्द/वाक्य बिगड़ गया। एक व्यक्ति कुछ सुनता है और गलती से या जानबूझ कर उसका गलत अर्थ लगाता है और दूसरों को कह देता है।*

रुमाल-झपट्टा

समूह संख्या - 30; समयावधि - 30 मिनट

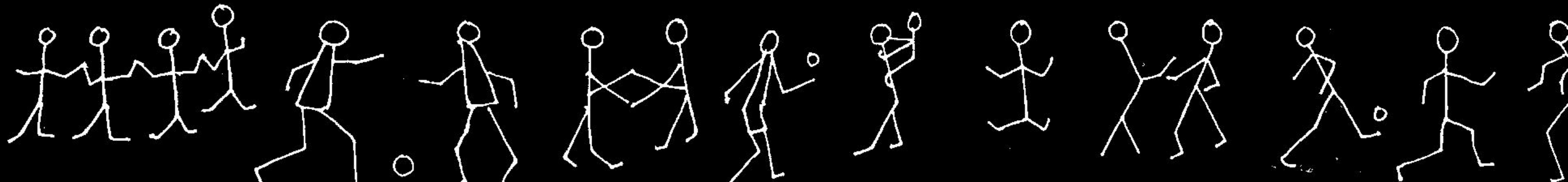
उद्देश्य :

- इस खेल के माध्यम से बच्चों को अंकों का व अक्षरों का (वर्षों का) ज्ञान करवाया जा सकता है। तथा उनमें स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना व चतुराई का विकास किया जा सकता है। एक तरह से शारीरिक व्यायाम भी होता है।

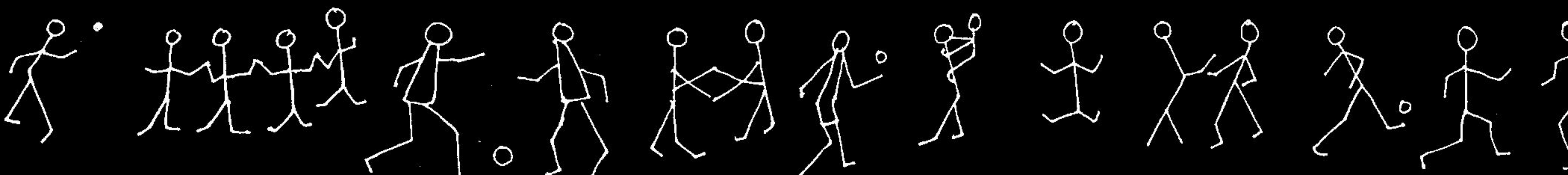
खेल कैसे खेलें :

- दोनों टीमें आमने-सामने खड़ी है। बीच में घेरा है। सब लोग सीधी लाईन में होते हैं। सबको नम्बर या अक्षर या कोई भी शब्द दिये जाते हैं। उन्हें उसी के नाम से जाना जायेगा। जैसे एक टीम में 1 से 10 तक अंक दिये हैं तो दूसरी टीम में भी एक से दस तक ही अंक दिये जाते हैं। यदि नाम या अक्षर दिये हैं तो वही नाम या अक्षर दूसरी टीम को दिये जायेंगे। यानि एक नाम वाले दो व्यक्ति होंगे एक टीम में एक जैसे:-

- समूह के व लोगों के नाम सुविधानुसार रख सकते हैं। खेलने वालों की संख्या भी सुविधा से तय कर सकते हैं।

- जब किसी एक नाम से पुकारा जाता है तो तुरन्त उस नाम के दोनों ही व्यक्तियों को निकलकर घेरे में आना है और कोशिश करनी है कि दूसरे को चकमा देकर कैसे रुमाल अपनी टीम तक ले जाना है। जो रुमाल ले जाता है उसकी टीम को एक अंक मिल जाता है। माना गुलाब समूह का न. 4 व्यक्ति रुमाल ले जाता है तो नम्बर गुलाब समूह को मिलेगा। यदि कमल समूह का चार नम्बर है तो व्यक्ति

गुलाब समूह के चार नम्बर व्यक्ति को रुमाल ले जाते वक्त छू लेता है तो नम्बर कमल समूह को मिलेगा। घेरे में जो भी पैर रख देता है तो उस समूह का नम्बर कट जायेगा। इस प्रकार खेल 30-40 मिनट व 50 अंक तक चाहे वो 1 से 50 हो या 50 से 100 हो, या इससे कम ज्यादा हो। हम क्या सिखाना चाहते हैं। प्रशिक्षणार्थी पर निर्भर करता है। इससे हम जोड़ बाकी भी आसानी से मनोरंजनात्मक तरीके से सिखा सकते हैं। इस प्रकार ये खेल काफी मजे के साथ खेला जा सकता है। प्रशिक्षक खुद इस खेल को खिलाए।

सावधानियाँ :

- *इस खेल को दो-दो की टोली में खेला जा सकता है। एक टोली में 7 से 10 तक लोग हो सकते हैं।*
- *एक टोली से दूसरी टोली की दूरी 10-15 फीट हो व दोनों के मध्य की दूरी 5-7 फीट हो।*
- *बीच में एक घेरा बनाना चाहिये जो एक या डेढ़ फीट की त्रिज्या का होना चाहिये।*
- *एक टीम का व्यक्ति दूसरी टीम के व्यक्ति को रुमाल उठाते वक्त या ले जाते वक्त छू देता है तो नम्बर छूने वाली टीम को मिलेगा।*
- *यदि रुमाल कोई व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को चकमा देकर उससे बचकर अपनी टीम में ले जाता है तो नम्बर उसे मिलेगा।*
- *बीच वाले घेरे में पर पैर रखने पर पैर रखने वाले व्यक्ति की टीम के नम्बर कम होंगे।*
- *खेल 30-40 अंकों तक या 50 अंकों तक या इससे ज्यादा पर समय 30-40 मिनट ही हो।*
- *खेल खुद प्रशिक्षणार्थी को ही खिलाना चाहिये ताकि वह साथ में सब कुछ या तो ब्लैक बोर्ड या फिर कापी में लिखता जाये।*

तोता कहता है

समूह संख्या - 20 से 30; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- मनोरंजन के साथ एकाग्रता विकसित करना। वातावरण में उत्साह व स्फूर्ति लाना।

खेल कैसे खेलें :

- समूह गोले में खड़ा हो जाए। प्रशिक्षक तोता कहता है, वाक्य से खेल शुरू करेगा। वह हर बात बोलने से पहले तोता कहता है बैठ जाओ तो पूरा समूह बैठ जाएगा। तोता कहता है सब नाचो तो सब नाचने लगेगें। यह क्रिया सभी को जल्दी-जल्दी करनी है। अगर तोता कहता है वाक्य नहीं बोला है तो समूह को वह काम नहीं करना है। यदि सिर्फ कहा जाए कि बैठ जाओ और जो लोग बैठ जाते हैं वे आउट हो जायेंगे।

- इस खेल में अक्सर बहुत जल्द लोग आउट हो जाते हैं क्योंकि "तोता कहता है" जल्दी-जल्दी और बार-बार कहा जाता है। तोता कहता है सुनने के इतने अभ्यस्त हो जाते हैं कि तोता कहता है नहीं बोलने पर भी सभी खेल खिलाने वाले के आदेशों का पालन करने लगते हैं।

समूह-निमार्ण व विश्वास के खेल

उद्देश्य

एक-दूसरे को सहयोग देना

सामूहिकता की भावना का विकास

गाँठ का खेल

समूह संख्या - 30; समयावधि - 20-30 मिनट

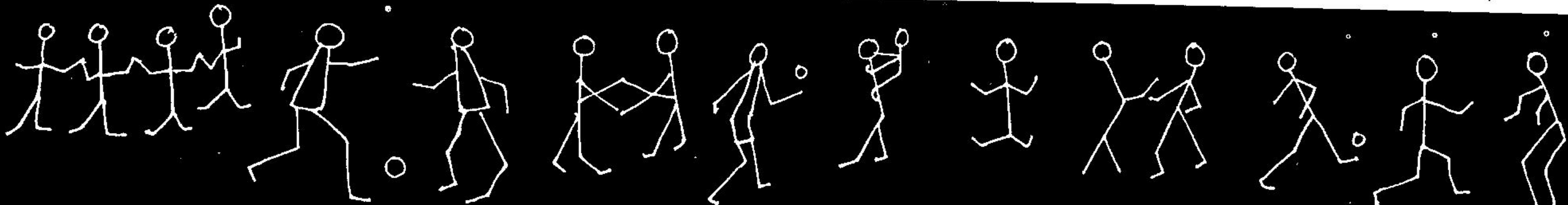
उद्देश्य :

- समूह में कौन निर्णय लेता है। सामूहिक योजना कैसे बनती है।

खेल कैसे खेलें :

- सात-सात व्यक्तियों के तीन-चार समूह बना ले। ये सभी समूह एक गोले में खड़े हो जाएं और हाथों को क्रॉस कर लें। हाथों को क्रॉस करने के बाद एक-दूसरे के हाथ पकड़ने हैं। यह ध्यान रखना है कि बगल वाले व्यक्ति के हाथ नहीं पकड़ें। यह बन गई है गाँठ। अब इस गाँठ को खोलना है बिना हाथ छोड़े और एक गोला पहले जैसा बनाना है।

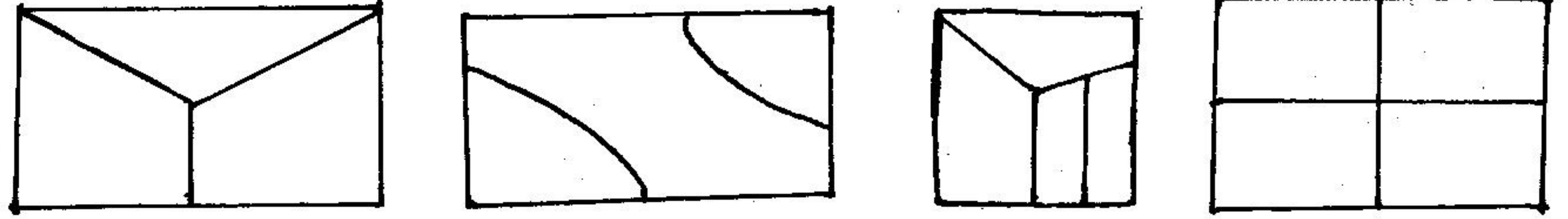
नोट :

- *कौनसा समूह सबसे पहले गाँठ को खोलता है। उस समूह की क्या प्रक्रिया रहती है। क्या वह सब एक साथ योजना करके खोलते हैं या एक व्यक्ति बोलता जाता है और सब उसका अनुसरण करते हैं।*
- *कौन सा समूह खोल नहीं पाता हैं? क्यों।*
- *मुख्य बात जो चर्चा में कि कैसे एक दूसरे की राय जरूरी है। कोई भी समस्या एक दूसरे की राय से हल हो सकती है।*

एक दूसरे को सहयोग देना

समूह संख्या - 20; समयावधि - 20 मिनट

सामग्री- कार्ड बोर्ड, कैंची।

उद्देश्य :

- सामूहिकता की भावना पैदा करना।
- एक-दूसरे को समझाना व सहयोग देना।

खेल कैसे खेलें :

- कार्ड बोर्ड लें और ऊपर दिए गए वर्ग के आकार में काटें और फिर हर वर्ग नीचे दिये गये निशान के अनुसार काटने हैं।
- चार-चार के पाँच समूह बना लें। ऊपर दिये गये आकार के पांच सैट बनाने हैं। हर समूह को टुकड़ों को मिलाकर एक सैट देना है ।
- हर समूह को टुकड़े जोड़ कर वर्ग बनाना है। हर व्यक्ति को वर्ग बनाना है। एक दूसरे को सहयोग देकर। पर एक दूसरे से बात नहीं करनी हैं। और अगर कोई बात करता है तो उसे मना करना है।

नोट :

- कौन बातें करता है। कौन सबसे ज्यादा टुकड़े लेकर बैठ जाता है। कौन दूसरे को मदद करता है। कौन छीनता है। कौन अपना वर्ग बनाने के बाद मदद करता है या नहीं करता है। एक दूसरे के प्रति व्यवहार को नोट करना है।

गिरो, पर डरो नहीं

समूह संख्या - 10; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- सामूहिकता की भावना का विकास
- परस्पर विश्वास को बढ़ाना

खेल कैसे खेलें

- आठ-दस व्यक्तियों का समूह एक गोल घेरे में खड़ा हो जाए। घेरे के बीच में एक व्यक्ति होगा। उस व्यक्ति को अपनी आँखें बन्द रखनी हैं। इस स्थिति में वह पहले एडी के बल पीछे की तरफ गिरेगा, उस समय समूह के लोग उसे धीरे से दूसरी तरफ गिरायेंगे, इसी तरह चार-पांच बार उस व्यक्ति को गोले के हर तरफ गिरना होगा। इस खेल में गिरने वाले व्यक्ति को समूह गिरने नहीं देगा। गिरने वाला व्यक्ति अपने शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ देगा, अपनी तरफ से संभलने का कोई प्रयास नहीं करेगा।

सावधानियाँ :

- पूरे खेल के दौरान घेरे के बीच में खड़े व्यक्ति को अपनी आँखें बन्द रखनी हैं।
- इस खेल में समूह को विशेष ध्यान रखना है कि वह व्यक्ति गिर ना जाए।

नौ बिन्दु को जोड़ें

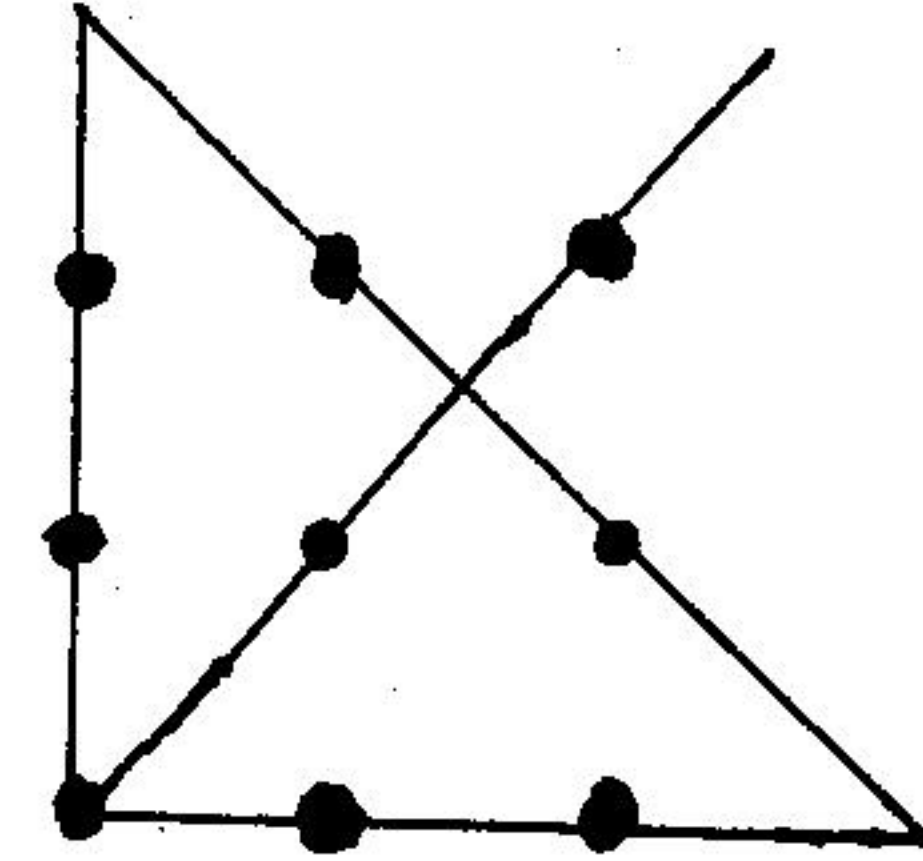
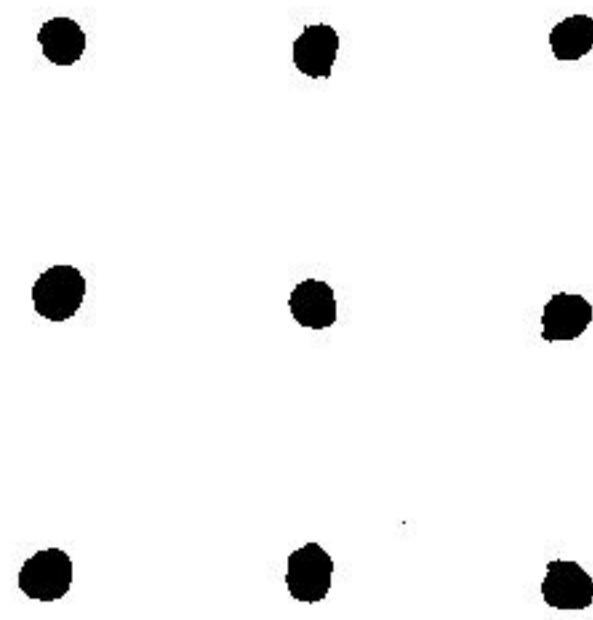
समूह संख्या- 30; समयावधि - 15-20 मिनट

सामग्री- श्याम पट्ट व चौक।

उद्देश्य :

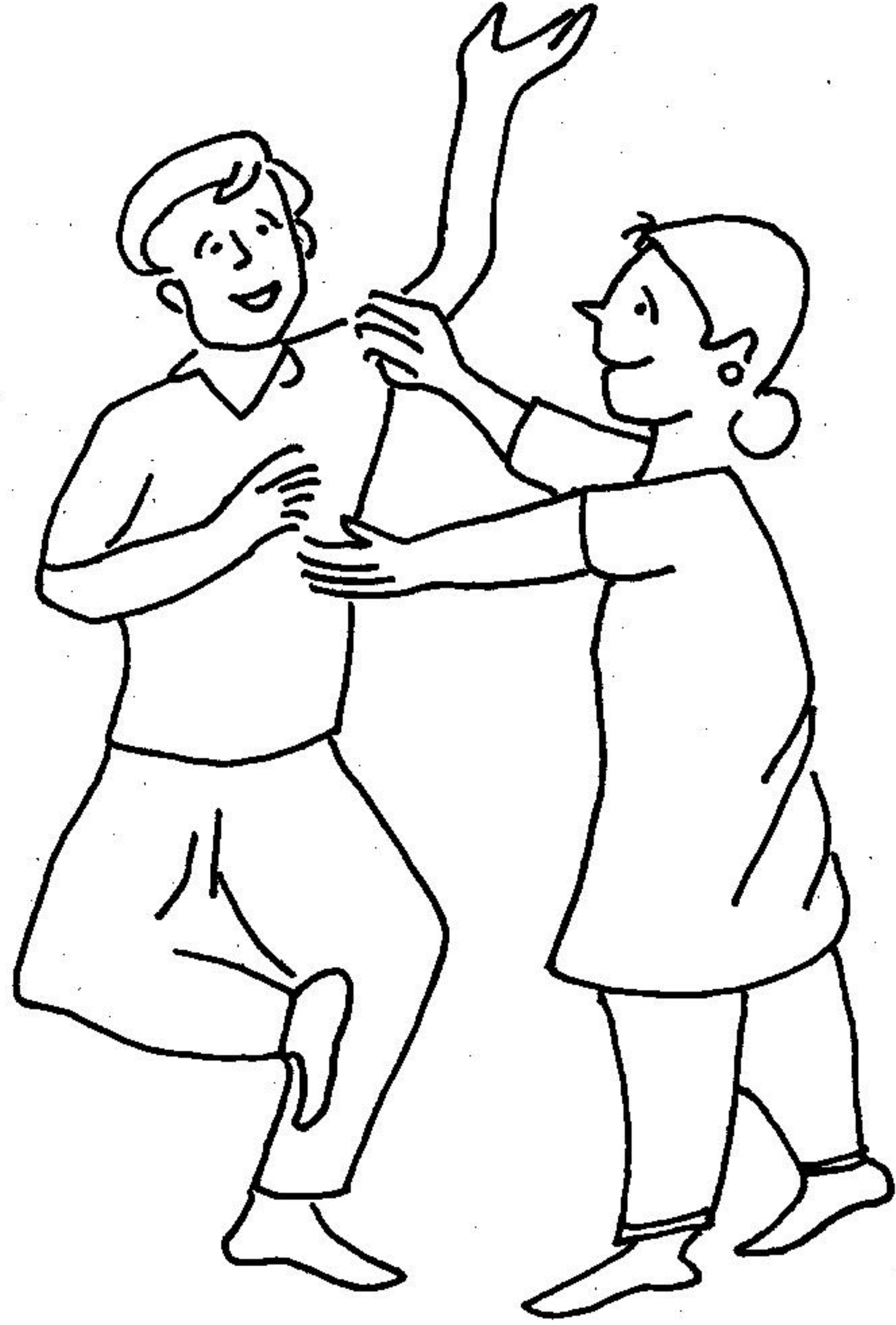
- अपने दायरे से बाहर निकलना।

खेल कैसे खेलें :

- इस प्रकार से नौ बिन्दु श्याम पट्ट पर बना लें।
- इन बिन्दुओं को जोड़ना हैं चार लकीरों से और पैन भी नहीं उठना चाहिए। सबको खूब मौका देना चाहिए। सही जवाब के लिए बिन्दु को इस प्रकार जोड़ें।

चर्चा बिन्दु :

- जो अपने दायरे से बाहर निकलता है वही हल निकालता है। इसको अगर हम अपने सामाजिक परिप्रेक्ष्य के संदर्भ में देखें तो पहले हमें खुद अपने दायरों को तोड़ना पड़ेगा।

मूर्तिकला

समूह संख्या - 30; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- एक दूसरे पर विश्वास करना और सहयोग देना।

खेल कैसे खेलें :

- समूह को दो-दो की टोली में बाँट दें।
- हर टोली में एक व्यक्ति मिट्टी है और दूसरा व्यक्ति एक मूर्तिकार।
- जो मूर्तिकार बनता है उसे अपने साथी को बीच गोले में आकर कोई भी आकार देना है। जैस– किसान, लुहार, कामकाजी महिला, मेज आदि आदि।

सावधानियाँ :

- मिट्टी बने व्यक्ति को अपना शरीर ढीला छोड़ देना है।
- जिस तरह से दूसरा साथी आकार दे रहा है उसी प्रकार रहना है। अपनी तरफ से कोई क्रिया नहीं करनी है।

सृजनात्मक व एकाग्रता के खेल

उद्देश्य
कल्पनाशक्ति विकसित करना
एकाग्रता व सृजनात्मकता का विकास
शब्द सामर्थ्य बढ़ाना

शब्द से कहानी तक

समूह संख्या - 20 से 30; समयावधि - 30-45 मिनट

उद्देश्य :

- अक्षर पहचान व नया शब्द बनाना।
- एक शब्द का दूसरे शब्द से संबंध व क्रम समझना।
- कल्पना शक्ति बढ़ाना व सामूहिकता की भावना का विकास।

खेल कैसे खेलें :

प्रथम चरण :

- समूह गोले में बैठ जाए। एक व्यक्ति कोई भी शब्द बोले। विषय या शब्द का चुनाव अपनी इच्छा से कर सकते हैं। जैसे– पेड़, जगहों के नाम, जानवर के नाम आदि। अगला व्यक्ति इस शब्द के आखिरी अक्षर को लेकर एक नया शब्द बनाता है। इस क्रम को दो या तीन बार दोहराएं।

दूसरा चरण :

- इस खेल का रूपान्तर इस प्रकार कर सकते हैं। पहला व्यक्ति एक शब्द बोले, फिर दूसरा व्यक्ति पहले शब्द से संबंधित दूसरा शब्द बोले। जैसे– कुर्सी, मेज, किताब, कलम, स्याही आदि।

तीसरा चरण

- समूह में प्रत्येक व्यक्ति को एक वाक्य बनाना है। वाक्यों का क्रम इस प्रकार हो कि एक कहानी बन जाए। अर्थात् हर व्यक्ति को न केवल अपने से पहले कहे गये वाक्य का ध्यान रखना है, परन्तु सारे वाक्यों के सार को ध्यान रखना है।

चर्चा बिन्दु :

- कहानी का बहाव कैसा था ? किन-किन स्थानों पर उसे आगे बढ़ाने में सहायता लेनी पड़ी। कहानी में कितने चरित्र बनाए गये ? अगर कहानी आधे में रुक गयी तो क्यों ?

बाल कवि

समूह संख्या - 20-30; समयावधि - 30 मिनट

सामग्री : एक पेन, कॉपी या कागज

उद्देश्य :

- प्रत्येक विद्यार्थी को एक प्राकृतिक वस्तु चुनने और उसके चरित्र चित्रण करने को प्रेरित करना।
- संयत तरीके से और सटीक रुप से आत्मभिव्यक्ति करना सिखाना। भाषा के अंगों के बारे में जानकारी देना।

खेल कैसे खेलें :

- प्रत्येक व्यक्ति के पास काफी पैन्सिल हों या उन्हें कोरा कागज दें।
- प्रत्येक व्यक्ति से प्रकृति से किसी एक वस्तु चुनने को कहिए जिसमें उसकी व्यक्तिगत विशेषता या स्वभाव मिलता हो। उदाहरण- सूरज, मिट्टी, हवा, बादल, पेड़, घास, तितली, गौरया, शेर, पानी, नदी, मछली आदि बाद में उनसे पूछ सकते हैं कि ये वस्तुऐं उनकी व्यक्तिगत विशेषत या स्वभाव को कैसे व्यक्त करती हैं। अब वे कागज पैन्सिल लें और,

    1. प्रथम पंक्ति पर उस वस्तु का नाम लिखें (विषय/संज्ञा)
    2. दूसरी पंक्ति पर उस वस्तु की विशेषताओं को बताने वाले दो शब्द लिखें (विश्लेषण)
    3. तीसरी पंक्ति पर उस वस्तु द्वारा की जाने वाली तीन क्रियाएं लिखें (क्रिया)
    4. चौथी पंक्ति पर चार शब्दों में लिखें कि वे उस वस्तु के बारे में क्या सोचते हैं (पटबन्ध/वाक्य)
    5. पाँचवी और आखिरी पंक्ति पर उस वस्तु के लिए दूसरा कोई शब्द लिखें (पर्यायवाची शब्द)

- अब वे इन पंक्तियों को कविता की भाँति पढ़े। उदाहरण के लिए-

    तितली
    कोमल, बहुरंगी
    उड़ती, खोजती, पीती
    मन को प्रफुल्लित करती

कैसे बनायें कहानी

समूह संख्या- 15 से 20; _ समयावधि - 30 मिनट

सामग्री - एक पैन, कापी

उद्देश्य :

- कल्पना शक्ति व एकाग्रता को विकसित करना।

खेल कैसे खेलें :

प्रथम चरण :

- समूह गोले में बैठ जाए।
- खेल के शुरू में एक व्यक्ति एक शब्द अम्मा बोलता है तो दूसरे को पहले अम्मा बोलना होगा फिर इसी से संबंधित दूसरा शब्द बोलेगा। जैसे– अम्मा आयेगी। इसी प्रकार तीसरा व्यक्ति पहले क्रम से इसे बोलेगा व फिर नया शब्द जोड़ेगा। जैसे अम्मा आयेगी बेटे। अब देखिये यहाँ वाक्य पूरा हो गया।

दूसरा चरण :

- अभी तक हम शब्द या वाक्य बना रहे थे। अब हम वाक्य से कहानी की ओर बढ़ते हैं।
- इसके लिये प्रशिक्षक के कहने पर एक व्यक्ति एक वाक्य शुरु करता है या प्रशिक्षक खुद भी कर सकता है तथा उसे आगे वाला व्यक्ति उसी से संबंधित कोई भी वाक्य बोलता है। ध्यान रहे वाक्य ज्यादा बड़े न हों। इसी प्रकार तीसरा। यही क्रम अंत तक चलता है। आवश्यकता होने पर कुछ दोहराया भी जा सकता है। अब पहले चक्र में यदि कोई कहानी रुप ले रही है तो उसे आगे भी बढ़ाया जाना चाहिए। आवश्यकता होने पर प्रशिक्षक को भी भाग लेकर कहानी को बढ़ाने या मोड़ देने में मदद करनी चाहिए।

तीसरा चरण :

- इसे ऐसे भी खेला जा सकता है कि पहले एक व्यक्ति एक वाक्य बोले। फिर दूसरा व्यक्ति पहले वाले वाक्य को बोलकर उसमें एक वाक्य जोड़े। इसी प्रकार तीसरा व्यक्ति पहला व दूसरा वाक्य बोलकर खुद का वाक्य बोले।

- अब यदि पूरा पैराग्राफ बन रहा हो तो प्रशिक्षक किसी भी व्यक्ति को वाक्य पूरा करने के लिए कह सकता है तथा एक पैरा पूरा होने पर आगे वाले से फिर इसे शुरु करवा सकता है। इस प्रकार भी कहानी एक रुप ले सकती है। इसके बाद एक वाक्य के स्थान पर दो दो वाक्य बोलते हैं तथा अंतिम व्यक्ति तीन चार वाक्य भी बोल सकता है, उसे कहानी पूरी करनी है।

नोट :

- *इस खेल में प्रशिक्षक मध्य में कहीं भी बोल सकता है। माना कहीं हम गलत दिशा में जा रहे हों तो वह उसे सही दिशा में ले जाता है। कभी-कभी हम आगे नहीं बढ़ पाते हैं तो उसे ठीक दिशा में बढ़ाने में मदद करता है।*

सावधानियाँ :

- *एक-दूसरे को सुनना बहुत जरूरी है।*

- *एकाग्रता का होना बहुत जरुरी है तथा दोहराव नहीं होना चाहिये।*

- *इस खेल को बहुत तरीके से खेला जाता है। इसके कई स्टॉप होते हैं जो एक के बाद एक आगे बढ़ते जाते हैं। तथा एक स्टाफ को पार करके ही दूसरे पर पहुँच सकते हैं। बिना पहले के सीधे दूसरे या तीसरे पर नहीं जाना चाहिये।*

बड़ी बॉल के साथ खेले जाने वाले खेल

समूह संख्या - 20-30; समयावधि - 30 मिनट

सामग्री- एक बॉल

उद्देश्य :

- इस खेल से शारीरिक व्यायाम होता है (बढ़ता है) तथा मन व मस्तिष्क खुश रहता है।
- सभी खेलों की तरह से व्यक्ति इसमें भी तुरन्त निर्णय लेता है। रणनीति तय करता है। नये-नये दाँवपेंच करता है व अपना बचाव कैसे किया जाये, खुद कोशिश करता है।

खेल कैसे खेलें :

- खेल शुरू करने से पहले हम व्यक्तियों की संख्या के अनुसार एक गोला बना लेते हो। यह गोला हम ईट, पत्थर, कागज, कपड़े किसी से भी बना सकते हैं पर गोला 10 फीट की त्रिज्या से बिल्कुल ज्यादा नहीं होना चाहिये।

- खेल शुरू करते वक्त बाकी सभी व्यक्ति गोले के भीतर होते हैं जिसमें प्रशिक्षक भी शामिल होना चाहिए। तथा कोई भी एक व्यक्ति गोले से बाहर रहता है। अब बाहर रहने वाला व्यक्ति गोले में खड़े व्यक्तियों में से किसी को बॉल मारता है। अब जिसके भी वह बॉल लगती है वह व्यक्ति बाहर आ जाता है यानि वह आऊट होता है।

- अब पहला व्यक्ति गोले में आ जाता है तथा बाहर वाला व्यक्ति भी पहले व्यक्ति की तरह ही गोले में खड़े व्यक्तियों में से किसी भी एक को आऊट करता है। अब बाहर दो व्यक्ति हो जाते हैं। इस प्रकार जो आऊट होता जाता है वह व्यक्ति बाहर आता जाता है। पहले वाला व्यक्ति इसलिए अन्दर जाता है क्योंकि उसे भी खेलने का मौका मिलना चाहिये पर उसके बाद में आऊट होने वाले गोले के भीतर नहीं जाते हैं। इस प्रकार धीरे-धीरे अन्दर के लोग कम होते जाते हैं और बाहर के लोग बढ़ते जाते हैं। बाहर जितने भी लोग होते हैं वे सब मिलकर अन्दर वाले लोगों को आऊट करते हैं। इस प्रकार अंत में एक व्यक्ति बचता है, वही जीतता है। इस प्रकार दो तीन राउण्ड खेले जा सकते हैं।

सावधानियाँ :

- *झुण्ड में नहीं रहना चाहिए।*

- *एक दूसरे से टकराना नहीं चाहिये।*

- *गोले से बाहर या गोले की लाईन पर पाँव नहीं रखना चाहिए अन्यथा आऊट होगा।*

- *बॉल किसी भी कनपटी या मुँह पर न लगे, इससे बचना चाहिये व बॉल फैंकने वाले को भी इसका ध्यान रखना चाहिए।*

कुर्सी के साथ खेले जाने वाला खेल

समूह संख्या - 10; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- मनोरंजन व शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ एकाग्रजा को कैसे विकसित किया जा सकता है। एकाग्रता इस खेल का मुख्य उद्देश्य है।

- संगीत या लय के साथ किस तरह से तालमेल बैठाया जाये।

खेल कैसे खेलें :

- इस खेल को 8-10 लोगों के साथ खेला जाता है। जितने लोग होते हैं उनसे एक कुर्सी कम होती है। कुर्सी एक गोल घेरे में होती है। कुर्सियों के बाहर एक घेरे में सभी लोग होते हैं, जो खेल रहे होते हैं। अब एक संगीत या ताल बजाई जाती है। इस वक्त सभी को एक घेरे में कुर्सियों के चारों ओर घूमते रहना है। लगातार जल्दी जल्दी तथा जैसे ही संगीत या ताल रुकती है सभी को कुर्सी पर बैठने का प्रयास करना है। जो बैठ जाता है वह जीत जाता है तथा जिसे कुर्सी नहीं मिलती है वह खेल से बाहर होता जाता है।

- अब जितने लोग हैं वो इस खेल में भाग लेंगे पर अब इसमें से एक कुर्सी को और निकाल लेते हैं। इस प्रकार अन्त में एक कुर्सी और दो व्यक्ति रह जाते हैं। अब जो अंत में इस पर बैठ जाता है वही जीत जाता है। दूसरा व्यक्ति दूसरे स्थान पर रहता है।

सावधानियाँ :

- *यह खेल बहुत एकाग्रता चाहता है।*

- *आपस में धक्का नहीं देना है।*

- *संगीत या ताल बंद होते ही कुर्सी पर बैठना है पहले नहीं।*

- *इस खेल को दो-तीन टोलियों में एक साथ ही अलग-अलग स्थानों पर खिला सकते हैं।*

कुर्सी के साथ खेल-2

समूह संख्या - 10; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

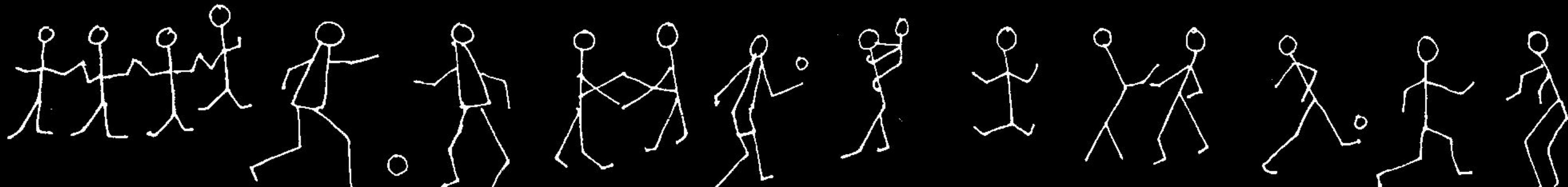
- मनोरंजन व शारीरिक व्यायाम के साथ एकाग्रता को विकसित करना।
- संगीत व लय के साथ तालमेल कैसे बैठाया जाए।

खेल कैसे खेलें :

- इस खेल को 8-10 लोगों के साथ छोटे व बड़े सभी के साथ खेला जा सकता है।
- यदि इस खेल को 8 लोगों के साथ खेला जा रहा है तो इसके लिए चार कुर्सी होती है। जिन पर चार लोग बैठे होते हैं। कुर्सी आमने-सामने होती है। अपने सामने की कुर्सी के मध्य 4 या 5 फीट की दूरी होनी चाहिये। प्रत्येक कुर्सी के पीछे भी एक व्यक्ति खड़ा होता है। पीछे वाला व्यक्ति हाथ पीछे करके (विश्राम की तरह) खड़ा होता है।
- खेल किसी भी संकेत से शुरु किया जा सकता है। तब जो लोग कुर्सी पर बैठे हैं (चारों) को एक दूसरे की तरफ इशारा करके कहते हैं और कुर्सी बदलते हैं। इशारा ऐसा हो जिसकी तरफ किया जाये उसे ही पता चले। कोई भी चारों में से एक दूसरे को कर सकता है। जैसे ही इशारा होता है। कुर्सी बदलनी है। यानि दोनों व्यक्ति अपना स्थाना आपस में बदलते हैं। साथ में कोई भी संगीत चलता रहता है या नहीं भी हो तो काम चलता है।
- पीछे खड़े व्यक्तियों को उस वक्त बैठे व्यक्ति को छूना है, जब वह स्थान बदलता है। यदि वह उठते वक्त या जाते वक्त कुर्सी वाले व्यक्ति को छू लेता है तो कुर्सी वाला व्यक्ति अब पीछे आ जाता है और पीछे वाला व्यक्ति अब कुर्सी पर आ जाता है।
- माना अ, ब, स, द चार कुर्सी पर बैठे हैं तथा 1,2,3,4 उनके पीछे खड़े हैं। अब मान लो अ और ब तथा स और द आमने-सामने हैं। माना अ ने ब को इशारा किया और स ने द को इशारा किया। या यों भी हो सकता है कि अ ने स को व ब ने द को इशारा किया। क्रम किसी भी प्रकार हो सकता है। माना अ व ब जब कुर्सी बदलते हैं तो उस वक्त यदि 1 और 2 जो भी पीछे खड़े हैं छू लेते हैं तो पीछे वाले फिर कुर्सी

पर आ जाते हैं। (जो छूता है) व कुर्सी वाला पीछे चला जाता है। यदि 1 ने अ को छुआ है तो अ पीछे व 1 कुर्सी पर आ जाता है। इस खेल को भी 20-30 मिनट खेला जा सकता है।

सावधानियाँ :

- खेल के वक्त यदि संगीत हो तो अच्छा होगा।
- इशारे ऐसे हों जो समझ में तो आ जायें पर जिसे इशारा किया है उसके अतिरिक्त दूसरे को पता नहीं चले।
- पीछे रहने वाले व्यक्ति के हाथ पीछे होने चाहिये।
- गड़बड़ होने पर प्रशिक्षक निर्णय करेगा। सबके साथ मिल करे।

कुर्सी के साथ खेल- 3

समूह संख्या - 15; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

मनोरंजन व शारीरिक व्यायाम के साथ एकाग्रता को विकसित करना।

खेल कैसे खेलें :

- इस खेल को ज्यादा लोगों के साथ खेला जा सकता है। इस खेल में यदि 15 लोग हैं तो 13 कुर्सी होती हैं। एक व्यक्ति सिपाही होता है व 14 व्यक्ति चोर होते हैं। अब कुर्सियाँ गोल घेरे में चौकोर या आगे पीछे (पर उनके मध्य भागने की जगह हो) रखी जा सकती है। जब संगीत या तालियाँ या ताल बजती हैं, चोर व सिपाही साथ-साथ भागते हैं। एक घेरे में कुर्सियों के चारों ओर तथा जैसे ही संगीत या ताल रुकती है सिपाही चोरों को पकड़ता है। जो चोर जल्दी से कुर्सी पर चढ़ जाते हैं वे बच जाते हैं तथा जो पकड़ में आ जाते हैं वे खेल से बाहर होते जाते हैं। इस खेल को और कम कुर्सी के साथ भी खेला जा सकता है। इसमें अच्छी कसरत (भाग-दौड़) हो जाती है।

सावधानियाँ :

- जब तक संगीत चलता रहता है चोर व सिपाही को एक साथ भागना है। सिपाही एक के स्थान पर दो भी हो सकते हैं।
- सिपाही कुर्सी पर खड़े लोगों को नहीं पकड़ेगा।

चर्चा बिन्दु :

- सिपाही जब संगीत चल रहा होता है तो चोरों को क्यों नहीं पकड़ता ?
- कुर्सी पर खड़े लोगों को क्यों नहीं पकड़ता ?
- खेल क्यों खेला ? इत्यादि।

वस्तु बूझो

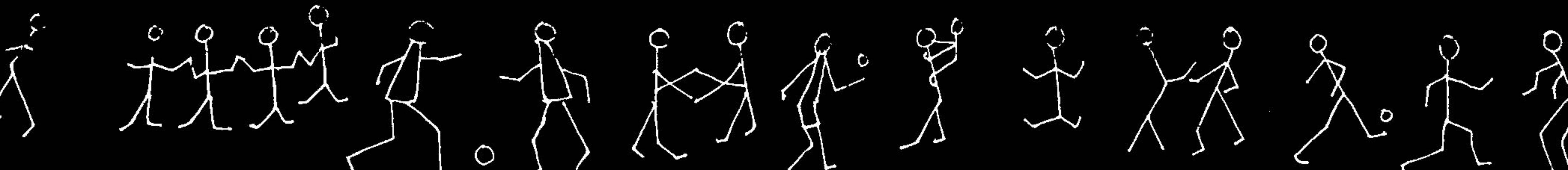
समूह संख्या - 20-30; समयावधि - 20-25 मिनट

सामग्री - कुछ चीजें, प्लास्टिक की, कागज की, लोहे की, पत्तियाँ, पौधे, काँच की।

उद्देश्य :

- प्रश्न करने की प्रवृत्ति पैदा करना। तर्क करना।
- कल्पना शक्ति बढ़ाना।

खेल कैसे खेलें :

- पूरा समूह दो हिस्सों में बंट जाए और आमने सामने बैठ जाए। सारी सामग्री दोनों टीमों के बीच में रखनी है।
- एक टीम कोई भी एक वस्तु नाम सोचेगी और उस वस्तु का नाम लिख कर खेल खिलाने वाले को देगी। दूसरी टीम को उस वस्तु का नाम पता करना है। उन्हें कम से कम प्रश्न करने हैं। दूसरी टीम को जवाब सिर्फ हाँ या ना में देना है। यह क्रम चलता रहेगा और हर टीम को सही जवाब पर एक अंक मिलेगा।
- इस खेल को एक दूसरे तरीके से भी खेला जा सकता है।
- एक व्यक्ति कमरे में पड़ी चीजों का नाम सोच ले और कागज पर लिख कर खिलाने वाले को दे। फिर सारे लोग प्रश्न करेंगे। वह व्यक्ति हाँ या ना में जवाब देगा।

पर्यावरण खेल

उद्देश्य

प्रकृति के अन्तः सम्बन्ध को समझना

किसी प्राकृतिक वस्तु या संकलपना की विशेषताओं के बारे में जानना

मैं कौन हूँ

समूह संख्या - 20-30; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- किसी प्राकृतिक वस्तु या संकल्पना की विशेषताओं के बारे में जानना।

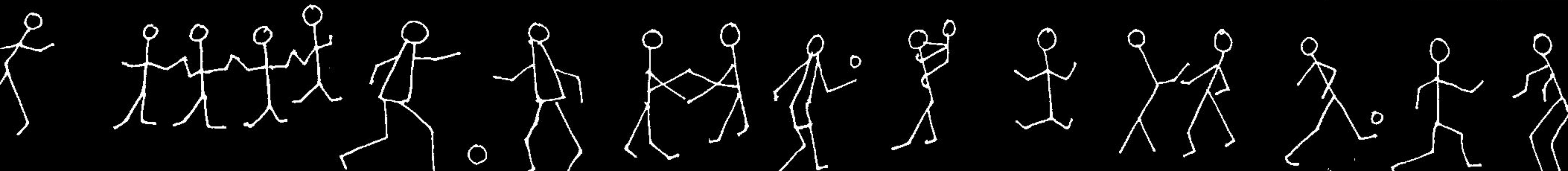
खेल कैसे खेलें :

- समूह गोले में बैठ जाए। समूह में प्रत्येक व्यक्ति को प्रकृति में मौजूद किसी वस्तु के साथ अपनी पहचान बनाने को कहें। यह वस्तु आसपास की ही हो तो उत्तम है, किन्तु यह अनिवार्य नहीं है। ये वस्तुएँ निम्नलिखित में से कोई भी हो सकती हैं- पत्ती, जमीन, फूल, सूरज, बादल, पानी, नदी, हवा, पक्षी, पेड़, गरुड़ इत्यादि।

- प्रत्येक व्यक्ति बताए कि किन कारणों से उसने किसी वस्तु को चुना यदि कई व्यक्ति एक ही वस्तु को चुनते हैं तो भी प्रत्येक व्यक्ति अपने कारणों को बताए हो सकता है उन्होंने भिन्न-भिन्न कारणों से किसी वस्तु को चुना हो। उदाहरण के लिए, फूल को उसकी सुन्दरता, रंग खुशबू आदि के लिए चुना जा सकता है।

सावधानियाँ :

- *अधिक उम्र के व्यक्तियों को यह आश्वासन देना आवश्यक है कि यह खेल कोई मनोवैज्ञानिक परीक्षा के लिए नहीं है और उनके विचारों के लिए न तो कोई अंक दिये जायेगें न ही घटाए जायेंगे।*

- *यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक व्यक्ति को अपनी बात कहने का मौका मिलता है या नहीं किसी व्यक्ति के बोलते समय कोई अन्य न टोके।*

विचलन

समूह संख्या - 20-30; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- संयत तरीके से और सटीक रूप से आत्मभिव्यक्ति करना सिखाना तथा कल्पना शक्ति विकसित करना।

खेल कैसे खेलें :

- विद्यार्थीयों के छोटे-छोटे समूह बना ले। प्रत्येक विद्यार्थी की पीठ पर एक नाम पत्र टाँग दीजिए। प्रत्येक नाम पत्र पर कक्षा में पढ़ाई के किसी विषय से संबंधित नाम अंकित हो। जैसे यदि कक्षा में **वृक्ष पर जीवन** नामक पाठ पढ़ाया जा रहा हो तो नामपत्रों पर फल; बीज, फूल, आम, नीम, गौरेया, मकड़ी, आदि नाम अंकित किये जा सकते हैं। विद्यार्थी को यह न बतायें कि उसकी पीठ पर टँगें नाम पत्र पर क्या लिखा है।

- एक अन्य विद्यार्थी इस नाम पत्र को पढ़ता है। अब विद्यार्थी अपने इस साथी से प्रश्न पूछता है। साथी नाम पत्र पर लिखी बात ध्यान में रखकर इन प्रश्नों का केवल 'हो' या 'न' में उत्तर देता है। विद्यार्थी को दो मिनट समय को सुविधानुसार, या बच्चों की आयु समझ आदि को ध्यान में रखते हुए बढ़ाया, घटाया जा सकता है, में तीन बार अपनी पीठ पर लिखी बात का अनुमान लगाने का मौका दें।

- आप उसे इस प्रकार प्रश्न पूछने को कह सकते हैं- क्या मैं जीवित या जड़ वस्तु हूँ। मैं पेड़ की टहनी पर रहता हूँ? मैं उठ सकता हूँ? मैं कीट/मकरन्द/चूसता हूँ? आदि। किन्तु वह सीधा प्रश्न नहीं कर सकता, यानी वह नहीं पूछ सकता कि क्या वह पेड़/पक्षी/सूरज आदि हैं?

- इसे व्यक्तिगत रूप से या विद्यार्थियों के जोड़े बना कर भी खेले जा सकते हैं।

- समय की सीमा लगाने के बदले, पूछे जाने वाले प्रश्नों को सीमित कर सकते हैं। जैसे- विद्यार्थी पहला अनुमान पाँच प्रश्नों के बाद दूसरा उसके बाद और तीसरा पन्द्रह के बाद करें।

- पीठ पर नाम पत्र टाँगने के बदले शिक्षक कह सकता है मैं अपनी ऑखों से एक वस्तु देख रहा हूँ जिसका नाम 'आ' से शुरु होता है। यह वस्तु उनके पाठ्यक्रम से संबंधित हो स्थिर हो और दिखाई देती हो। विद्यार्थी अनुमान लगायें कि वह वस्तु कौनसी है। उदाहरण में वह 'आम' हो सकती है।

जीवन का जाल

समूह संख्या - 20; समयावधि - 30-45 मिनट
सामग्री : धागे का एक गुच्छा, सेफ्टी पिन, कुछ कागज

उद्देश्य :

- प्रकृति के विभिन्न पहलुओं को एक धागे से जोड़ना।
- जीवन के जाल की गूढ धारणा का प्रत्यक्ष अनुभव कराना।

खेल कैसे खेलें :

- कक्षा के बाहर इसे हॉल में, या मंच पर ही, खेला जा सकता है।
- प्रत्येक विद्यार्थी के नाम पत्र को पहले ही बना लें। इनमें उनके ही द्वारा पसन्द की गई, प्राकृतिक वस्तु के या संलग्न सारणी में दिय गये नामों को अंकित करें। धागे का एक गुच्छा (लगभग 350 मीटर लम्बे धागे की आवश्यकता होगी) तैयार रखें। नाम पत्रों को विद्यार्थियों पर लगाने के लिए सैप्टी पिनों की आवश्यकता पड़ेगी। गेंद से इस खेल को खेलना हो तो छः गेंदों की आवश्यकता होगी।
- विद्यार्थियों को एक वृत में बैठाऐं। प्रत्येक विद्यार्थी एक प्राकृतिक वस्तु से अपनी पहचान बनायें। उदाहरण चट्टान, सूरज, मिट्टी, हवा, पानी, घास, पेड़, पत्ती, फूल, पक्षी, गाय, तितली आदि। अधिक नामों के लिए संलग्न सूची को देखें।
- नाम पत्रों का वितरण करें। प्रत्येक विद्यार्थी को उसके द्वारा चुनी हुई वस्तु के नाम वाले नाम पत्र दें। नाम पत्र पर वह नाम बड़े-बड़े अक्षरों में लिखा हो ताकि अन्य विद्यार्थी उसे पढ़ सकें। यह सुनिश्चित कर लें कि प्रकृति के चार प्रधान घटकों-सूरज, मिटटी, हवा और पानी से संबंधित नामपत्र पर्यापत संख्या में हैं।
- धागे के गुच्छे को अब सूरज बने हुए विद्यार्थी को दें। सूरज से खेल आरंभ करना उचित है क्योंकि सूरज ही जीवन को संभव बनाता है। सूरज अपनी उंगली में धागे को लपेट लें और उससे संबंध रखने वाली वस्तु बने विद्यार्थी की ओर धागे के गुच्छे को फेंके। उदाहरण-

सूरज पेड़ों को उर्जा देता है। पेड़ अब धागे को ऊंगली में लपेट लें और उससे संबंधित किसी वस्तु की ओर गुच्छे को फेकें। उदाहरण- **फल। 'फल' अब** 'तोते' को दे सकता है आदि आदि। इस प्रकार धागे की पूरी लम्बाई समाप्त होने तक खेल जारी रहें। इसकी ओर **उनका ध्यान** आकर्षित करें। वे अब जाल को सीने की ऊंचाई तक उठायें और उसे खूब फैला कर पकड़ लें। वे महसूस करेंगे कि जाल **को यदि** नीचे की ओर दबाया जाय तो वह इसका प्रतिरोध करता है। उनसे पूछिए कि कुछ वस्तुएं यदि न होती तो क्या होता। इन **वस्तुओं** का प्रनिधिनित्व करते विद्यार्थी जाल को छोड़ दें। जाल पर इसके परिणाम की ओर उनका ध्यान आकर्षित कीजिए।

- अब फिर जाल को नीचे की ओर दबाइए। जाल नीचे बैठ जायेगा क्योंकि उसमें पहले जैसी दृढ़ता नहीं रहेगी।

- विद्यार्थियों से पूछिए कि यदि सूरज नहीं हुआ तो क्या होगा और मिट्टी, पानी या हवा नहीं रही तो क्या होगा। खेल को समाप्त करने से पहले विद्यार्थियों को प्रकृति में इसी प्रकार के अंतर-संबंध मौजूद होते हैं वे क्यों महत्वपूर्ण होते हैं, यह बताएें।

यहाँ से कहाँ

समूह संख्या - 20; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- विद्यार्थियों को सामूहिक खेल का आनन्द प्रदान करना। उनहें इस धारणा से अवगत कराना कि पर्शवरण नष्ट हो रहा है।

खेल कैसे खेलें :

- इस खेल को खुले मैदान में खेलना चाहिए।
- जमीन पर चार बड़े-बड़े वृत बनाइये। उन्हें क, ख, ग, घ नाम दिये जा सकते हैं।
- एक विद्यार्थी को अवरोधक बनाइये। उसका काम दूसरे विद्यार्थियों को अपना लक्ष्य स्थानों को पहुँचने से रोकना है। समय-समय पर वह घोषणाएँ भी करता है।
- अवरोधक विद्यार्थियों को चार वृतों में खड़ा करता है। वृतों के भीतर वह सुरक्षित हैं इसके बाद अवरोधक एक घोषणा करता है। उदाहरण– वृत क और ग में पेड़ काटे जा रहें है और सूखा पड़ा हुआ है। वृत ख और घ में फलदार वृक्ष हैं और फलों से लदे हुए हैं। (इसको वह गाकर भी कह सकता है)
- क और ग के विद्यार्थी को ख और घ वृत में जाना होता है। रास्ते में अवरोधक द्वारा पकड़े जाने से भी बचना होता है। पकड़ा जाय तो खेल-खेल अलग हो जायेगें।
- कुछ देर बाद अवरोधक घोषणा बदल देता है उदाहरण– अब वृत ख और घ में पानी गंदा है और लोग बीमार पड़ रहे हैं। वृत क और ग में पानी स्वच्छ है।
- जो पकड़े जाते हैं वे खेल से अलग हो जाते हैं।
- जो विद्यार्थी अन्त तक नहीं पकड़ा जाता वो जीतता है।

सोता हुआ दस्यु

समूह संख्या - 20; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- सुनने की शक्ति के उपयोग में दक्ष बनाना। इस शक्ति के महत्व को समझाना1

खेल कैसे खेलें :

- इस खेल को खुले मैदान में खेलना चाहिए।
- समूह में एक विद्यार्थी दस्यु बनता है।
- दस्यु बने विद्यार्थी को उसके पाँव के पास रखे खजाने की हिफाजत करनी होती है।
- दूसरे विद्यार्थी दस्यु से 50 मीटर की दूरी पर खड़े हो जाते हैं। उन्हें खजाना हथियाने की कोशिश करनी है। वे किसी भी तरफ से आ सकते हैं।
- दस्यु हर वक्त ऑखें खोल नहीं सकता। उसे झपकी आती रहती है।
- बाकी विद्यार्थी तभी आगे बढ़ सकते हैं जब दस्यु की ऑखे बंद हों।
- यदि दस्यू किसी की आहट सुनता है तो ताली बजाकर उठ जाता है। तब सभी को अपने अपने स्थान पर मूर्तिवत खड़े हो जाना है।
- अब दस्यु उस विद्यार्थी की ओर इशारा करेगा जिसकी आहट उसने सुनी है।
- दस्यु आवाज का वर्णन भी करेगा।
- वह विद्यार्थी खेल से अलग हो जायेगा इसी प्रकार दस्यु के जगते समय कोई हिले और वह उसे देख ले तो वह भी खेल से अलग हो जायेगा।

बीजों का खेल

समूह संख्या - 20; समयावधि - 30 मिनट

उद्देश्य :

- खेलना, पेड़ पौधों से पहचान बनाना।

खेल कैसे खेलें :

- जहाँ पेड़ पौधे हों वहीं इस खेल को खेलना चाहिए।
- विद्यार्थी अपने में से एक को नेता चुन लेते हैं।
- नेता जमीन पर एक विजेता वृत बनाता है फिर नेता 'तैयार' कहता है। विद्यार्थी एक पंक्ति में खड़े हो जाते हैं।
- नेता कहता है- जाओ, दस भिन्न-भिन्न बीज खोज लाओ। ध्यान रहे बीज भिन्न भिन्न हों।
- बाकी विद्यार्थी बीज खोजने निकल पड़ते हैं जो विद्यार्थी दस अलग-अलग बीज लेकर सर्वप्रथम आता है, वह जीतता है। उसके द्वारा एकत्र बीजों को "विजेता वृत" में रखा जाता है।
- खेल को अनेक मर्तबा दोहराएं।
- "विजेता वृत" बीजों से भर जायेगा।